



SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

PERIOD FROM 01ST TO 05TH APRIL - 2024

SPORTS & ACADEMIES

	Monday 01	Tuesday 02	Wednesday 03	Thursday 04	Friday 05
Soup / Cream	Consomé mixto	Crema de ave	Sopa de carne con sémola	Crema de espárrago	Consomé a las finas hierbas
Salad bar	Ensalada de lechuga	Ensalada de apio	Ensalada de lechuga	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de repollo morado
	Ensalada de zapallo italiano rallado consésamo tostado	Ensalada de pepino con orégano	Ensalada de arvejas y pimiento rojo	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate a la chilena
	Ensalada de betarraga	Ensalada de pebre de mote	Ensalada de zanahoria hilo	Ensalada de zapallo italiano rallado	Ensalada de choclo con pimentón
	---	---	---	---	---
Main course 1	Lomito de cerdo al orégano con Espirales	Cancato de merluza con Puré de papas	Trutro de pavo al jugo con Arroz graneado	Porotos guisados con escalopin de cerdo (opcional)	Arma tu Pasta: Ravioles / Mostaccioli : Salsa Alfredo; Salsa boloñesa; Salsa de verduras
Main course 2	Charquicán de vacuno	Canelones de pollo, choclo y pimiento	Tortilla chacarera (tomate, porotos verdes y queso) con Verduras salteadas	Asado alemán en su salsa con Peperonatta con apio	
Vegan	Hamburguesa de verduras y zapallo camote	Pastel de papas (*PVT)	Risotto de mote con espárragos	Croqueta de porotos negros	Mostaccioli con salsa boloñesa de garbanzos
	Queque marmol	Buñuelos de manzana	Kuchen de miga	Pie de naranja	Volteado de durazno
Dessert	Jalea con leche (ilusión de frutilla)	Merengón de mango	Flan de frutilla	Avena con leche y pasas	Sémola con leche y salsa de caramelo
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Queso fresco / Huevo con Ensaladas surtidas	Abanico de jamón / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Dados de polenta asada al albahaca / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Molde de atún / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Ensalada César

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$80.820

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$98.780

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K

Banco Santander

Cuenta Corriente 000 924 2777-3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.

CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)





SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

PERIOD FROM 8TH TO 12TH APRIL - 2024

SPORTS & ACADEMIES

	Monday 08	Tuesday 09	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Soup / Cream	Sopa de carne con verduras	Crema de acelga	Sopa de pollo con chuchoca	Consomé con huevo	Crema de verdura
Salad bar	Ensalada de apio con rabanitos	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de repollo con aceitunas	Ensalada de apio con sésamo	Ensalada de papas con mayonesa
	Ensalada de lechuga	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de lechuga	Ensalada de aros de cebolla	Ensalada de arvejas con cebollita y perejil
	Ensalada de primavera de verduras	Ensalada de zanahoria rallada y hojas de cilantro	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
	---	---	---	---	---
Main course 1	Strogonoff con Arroz graneado	Garbanzos guisados con albondiguillas (opcional)	Mostaccioli con salsa boloñesa	Gohan (Nugget de pollo, queso, arroz, cubos de palta, semilla sésamo, ssa. yogurt y cilantro)	Hamburguesa chorrillana (cebolla, huevo y papas fritas horneadas)
Main course 2	Omelette de espárragos con Gratin de tomate y berenjenas	Estofado de cerdo	Bifecitos de pavo con salsa al limón con Guiso de zapallo italiano	Chuleta de cerdo con Puré de legumbres	Calzone napolitano
Vegan	Carbona de verduras	Croqueta de soya	Lasaña (pino de *PVT)	Milanesa de berenjenas	Fajita veganas con salsa de guacamole
Dessert	Rollo gitano (mermelada)	Calzones rotos	Cocadas de bizcocho	Celestinos	Galleta delicia
	Bavaroise de frambuesa	Molde de maicena con leche y caramelo	Crema pastelera con dulce de membrillo	Manzana asada	Arroz con leche y pasas
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Molde de atún / Huevo con Ensaladas surtidas	Falafel / Huevo con Ensaladas surtidas	Filetes de pollo / Huevo con Ensaladas surtidas	Bifecitos de pollo / Huevo con Ensaladas surtidas	Croqueta de lentejas / Huevo con Ensaladas surtidas

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$80.820

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$98.780

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K

Banco Santander

Cuenta Corriente 000 924 2777-3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.

CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)



SPORTS & ACADEMIES

	Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Soup / Cream	Consomé al romero	Sopa de carne con chuchoca	Crema de choclo perfumada a la albahaca	Sopa de pollo con fideos	Crema de tomate
Salad bar	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
	Ensalada de zanahoria	Ensalada de tomate	Ensalada de coliflor con cilantro	Ensalada de cole-slow	Ensalada de tomate, cebolla pluma y cilantro
	Ensalada de repollo con aceituna	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de betarraga	Ensalada de zanahoria rallada	Ensalada de zanahoria con repollo
	---	---	---	---	---
Main course 1	Lentejas guisadas con huevo lluvia	Merluza apanada con Arroz con zanahoria	Goulash con Puré de papas	Pulpa de cerdo acaramelada con Quifaros al cilantro	Burritos con salsa de guacamole
Main course 2	Pastel de papas	Filetes de pollo apanados (Chicken strips) con Panaché de verduras	Croqueta de pavo casera con Acelgas a la crema	Escalopa de queso con Bouquetier de verduras	Cazuela
Vegan	Guiso de acelga con Papas doradas	Hamburguesa de lentejas con sésamo con Panaché de verduras	Brochetas de verduras con Guiso de porotos verdes	Pastel de papas (pino de verduras)	Escalopa de zapallo italiano
Dessert	Torta de piña	Alfajor	Profiteroles con pastelera	Budin de plátano	Empanadita de pera
	Bavaroise de naranja	Crema de piña y coco	Espuma de manjar	Arroz con leche y canela	Postre tres leches
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Queso fresco / Huevo con Ensaladas surtidas	Abanico de jamón / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Dados de polenta asada al albahaca / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Molde de atún / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Ensalada César

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$80.820
 MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$98.780

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
 Banco Santander
 Cuenta Corriente 000 924 2777-3
 Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
 CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)



SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

PERIOD FROM 22TH TO 26TH APRIL - 2024

WEEK 4

SPORTS & ACADEMIES

	Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Soup / Cream	Crema de champiñones	Sopa carbonada de verduras	Crema de zapallo camote	Sopa de carne con arroz	Crema de zapallo camote al merkén
Salad bar	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de betarraga con cilantro	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga
	Ensalada de acelga con crutones	Ensalada de apio con rabanitos	Ensalada de repollo con pimentón rojo	Ensalada de apio con manzana verde	Ensalada de betarraga
	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de pepino con tomate	Ensalada de cochayuyo con choclo	Ensalada de verduras asadas	Ensalada de apio con arvejas y pimentón
	---	---	---	---	---
Main course 1	Ragout de pavo con Arroz primavera	Lomito de cerdo con salsa al tomillo con Papas salteadas al perejil	Suprema de pollo a las finas hierbas con Arroz con sofrito	Spaguetti con salsa italiana	Arma tu Shawarma (tortilla, pollo, lechuga, cole-slow, ssa, yogurt y ciboulette)
Main course 2	Valdiviano	Niños envuelto en repollo	Empanada de pino	Arvejas partidas guisadas con huevo frito (opcional)	Papas rellenas con queso con Pebre de tomate
Vegan	Estofado de verduras con almendras laminadas	Niños envuelto en repollo (pino *PVT)	Empanada Napolitana (tomate, queso vegano, albahaca)	Albóndigas de *PVT con salsa pomodoro con Guiso de arvejas partidas	Empanadas de siciliana (tomate, sofrito, albahaca, queso vegano)
	Queque de yogurt	Rollo ecuatoriano (pastelera y plátano)	Budin de avena	Stroissel	Waffles con salsa de chocolate
Dessert	Jalea con leche (Ilusión de piña)	Merengón de frutilla	Turrón de vino	Leche merengada	Manjarate casero
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Cubos de jamón / Huevo con Ensaladas surtidas	Bastones de polenta asada / Huevo con Ensaladas surtidas	Queso fresco marinado / Huevo con Ensaladas surtidas	Croquetas de porotos negros / Huevo con Ensaladas surtidas	Falafel / Huevo con Ensaladas surtidas

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO

\$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$80.820

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$98.780

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K

Banco Santander

Cuenta Corriente 000 924 2777-3

Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.

CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)





SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

PERIOD FROM 29TH APRIL TO 3RD MAY- 2024

SPORTS & ACADEMIES

	Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 01	Thursday 02	Friday 03
Soup / Cream	Sopa de carne con fideos	Crema de espárragos	PUBLIC HOLIDAY: LABOR DAY	---	---
Salad bar	Ensalada de lechuga	Ensalada mix cuatro colores	---	---	---
	Ensalada de pepino con orégano	Ensalada de coliflor con brócoli	---	---	---
	Ensalada de zanahoria rallada	Ensalada de betarraga	---	---	---
	---	---	---	---	---
Main course 1	Pulpa de cerdo con salsa de finas hierbas con Mostaccioli	Bifecitos de pollo con salsa barbecue con Papas salteadas al perejil	---	---	---
Main course 2	Arroz campesino (juliana vacuno, arvejas, choclo, porotos verde, pimentó)	Tortilla de porotos verdes con Verduras estofadas	---	---	---
Vegan	Risotto de espárrago y palmitos al gratin	Estofado de verduras con almendras laminadas			
Dessert	Volteado de piña	Brazo de reina			
	Flan de chocolate	Leche asada	---	---	---
	Fruta natural	Fruta natural			
	Jalea Light	Jalea Light	---	---	---
Hypocaloric	Molde de atún / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Queso fresco / Huevo con Ensaladas surtidas	---	---	---

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$80.820
MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$98.780

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Santander
Cuenta Corriente 000 924 2777-3
Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

